

COMA ALIMENTOS RICOS EN FOLATE

Mejores Fuentes: (más de 80 mg por ración)

espárragos	hígado
cereales	hojas de mostaza
levadura de cerveza	jugo de naranja
garbanzos	espinacas
toda clase de frijoles	fresas
lentejas	semillas de girasol

Buenas Fuentes: (40-80 mcg por ración)

alcachofa	okra
aguacate	naranja
betabel	papaya
brócoli	cacahuates
col de Bruselas	framboosas
melón amarillo	verduras de hojas
coliflor	chícharos
elote (maíz)	germen de trigo
chícharos verdes	

Y TOME UNA MULTIVITAMINA CON ACIDO FOLICO

Revise la etiqueta para ver si la multivitamina contiene un mínimo de 400 microgramos de folate, ácido fólico, o folacina. La etiqueta puede indicar 0.4 miligramos (mg) de folate. Esto es lo mismo que 400 microgramos (mcg).



¿QUE ES?

El folate es una de las vitaminas B. También se le conoce como ácido fólico o folacina. El folate ayuda a formar las células rojas de la sangre. También ayuda en la formación y el desarrollo de la espina dorsal y cráneo del bebé antes de que nazca.

¿CUAL ES SU IMPORTANCIA?

Usted necesita el ácido fólico en el cuerpo antes de embarazarse y especialmente en los primeros meses del embarazo. Esto reduce en gran medida la probabilidad de que tenga un bebé con defectos de nacimiento en el cerebro o en la espina dorsal. El folate también reduce su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y posiblemente ciertos tipos de cáncer.

¿COMO SE ADQUIERE?

Coma alimentos ricos en folate y tome una multivitamina diaria.

Elija una variedad de comidas que incluyan abundantes granos integrales y cereales, y un mínimo de 5 raciones de frutas y vegetales cada día. El calor reduce la cantidad de folate en las comidas, así que evite cocinarlas demasiado.
*Frescas son mejores!

Debido a que es difícil comer suficientes alimentos ricos en folate todos los días, también debe tomar una multivitamina que contenga ácido fólico. Tome sólo la dosis indicada. Como todas las vitaminas, no es bueno tomar demasiadas. La cantidad recomendada de ácido fólico en una vitamina es 400 microgramos (mcg).

¿QUIEN LA NECESITA?

Tanto hombres como mujeres necesitan folate; pero es más importante para la mujer que piensa tener o que planea en el futuro tener un bebé.

Su cuerpo necesita folate antes de que se embarace. La espina dorsal y el cerebro de un bebé se desarrollan en las primeras semanas del embarazo, antes de que la mayoría de las mujeres se den cuenta que están embarazadas.

¿QUE CANTIDAD NECESITA?

Una mujer necesita un mínimo de 400 microgramos de folate cada día. Si usted está embarazada, o si ha dado a luz a un bebé con algún defecto de nacimiento, pregúntele a su médico sobre la cantidad adecuada de ácido fólico para usted.

Para mas información llame al:

**Centro de Información de Niños 1-800-232-1676
o llame a su proveedor de cuidado de salud.**

Division Of Public Health
Office of Chronic Disease Prevention & Nutrition Services
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, Arizona 85007



Acido
Fólico
400 microgramos

Baby in Your Future?
¿Un bebé en su futuro?

For a healthy you.
For a healthy baby.
Para su propio bienestar.
Para el bienestar de su bebé.

See if you need to know about Folic Acid:

- Yes No
- Are you planning to have a baby?
 - Do you think you will ever have a baby?
 - Do you think you will never have a baby?

If you answered yes to any of these questions, you need to know about folic acid.

FOLIC ACID

Vea si usted necesita saber sobre el Acido Fólico:

- Si No
- ¿Está usted pensando tener un bebé?
 - ¿Piensa tener un bebé algún día?
 - ¿Cree usted que nunca tendrá un bebé?

Aunque Ud. no esté pensando en tener un bebé, Ud. DEBE SABER sobre la vitamina llamada folate.

ACIDO FOLICO

WHAT IS IT?

Folic acid is a B vitamin. It is also called folate or folacin. Folate helps your body form red blood cells. It also helps a baby's spine and brain develop before it is born.

WHY IS IT IMPORTANT?

You need folic acid in your body before you get pregnant and especially in the first months of pregnancy. This greatly reduces your chance of having a baby with a birth defect of the brain or spine. Folic acid also reduces your risk of developing heart disease, and possibly certain forms of cancer.

HOW DO YOU GET IT?

Eat folate-rich foods and take a multivitamin daily.

Choose a variety of foods including plenty of whole grains and cereals, and at least five servings of fruits and vegetables each day. Heat reduces the amount of folate in foods so avoid overcooking. Fresh is best!

Because it can be hard to eat enough folate-rich foods every day, you should also take a daily multivitamin that has folic acid. Take only the amount the bottle says to take. As with any vitamin, it is not good to take too much. The recommended amount of folic acid in a vitamin is 400 micrograms (mcg).

WHO NEEDS IT?

Both men and women need folic acid. But, it is most important for women who are planning to have a baby, or think they may ever have a baby.

Your body needs folic acid before you get pregnant. A baby's spine and brain develop in the first weeks of pregnancy, before most women know they are pregnant.

HOW MUCH DO YOU NEED?

Women need at least 400 micrograms of folic acid every day. If you are pregnant, or if you've had a baby with a birth defect, ask your doctor about the right amount of folic acid for you.

**For more information call:
Children's Information Center 1-800-232-1676
or talk to your health care provider.**

*Division Of Public Health
Office of Chronic Disease Prevention & Nutrition Services
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, Arizona 85007*



EAT FOODS RICH IN FOLATE

Rich Sources: (more than 80 mcg per serving)

asparagus	liver
breakfast cereals	mustard greens
Brewers yeast	orange juice
garbanzos	spinach
dried beans	strawberries
	sunflower seeds

Good Sources: (40 to 80 mcg per serving)

artichoke	okra
avocado	orange
beets	papaya
broccoli	peanuts
Brussel sprouts	raspberries
cantaloupe	salad greens
cauliflower	split peas
corn	wheat germ
green peas	

AND TAKE A MULTIVITAMIN WITH FOLIC ACID

Check the label to see that it has at least 400 micrograms of folate, folic acid, or folacin. The label may say 0.4 milligrams (mg) of folate. This is the same as 400 micrograms (mcg).

